



10がつこんだてひょう

《牛乳は毎日つきます》

舞鶴市立倉梯小学校

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)																				
<p>ココア揚げパン</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>たまご卵スープ</p> <p>今月最初の献立は、揚げパンです。ココアをまぶした人気のパンです。</p>	<p>ひじきと万願寺甘とうのピリ辛丼</p> <p>たまご玉ねぎのみそ汁</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>万願寺甘とうは、ビタミンが多く、皮膚を強くしたり、風邪をひきにくくしてくれます。舞鶴の有名な野菜をしっかりと食べましょう。</p>	<p>ミルクパン</p> <p>カツオフライ ソース</p> <p>いろどりスープ</p> <p>もうすぐ運動会です。自分にカツ!! (勝つ)!! そんな思いを込めてのメニューです。また、カツオは春と秋に旬があるお魚です。</p>	<p>みりきゅう(ろ日分)</p> <p>アジの天ぷら</p> <p>カレー汁</p> <p>【引き揚げ献立】 舞鶴援護局でのおもてなしした食事を再現しました。</p>	<p>むぎ麦ごはん きゅうり漬</p> <p>アジの天ぷら</p> <p>カレー汁</p> <p>【引き揚げ献立】 舞鶴援護局でのおもてなしした食事を再現しました。</p>																				
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)																				
<p>目の愛護デー</p> <p>目のイラスト</p> <p>目によいとされている緑黄色野菜やブルーベリー、レバー、うなぎなどを食べると良いでしょう。</p>	<p>ギョウザ丼</p> <p>春雨スープ</p> <p>野菜がたくさん食べられるようにという思いである学校の6年生が考えた献立です。ご飯の上にかけて食べましょう。</p>	<p>黒糖パン</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ミートスパゲティの中には、万願寺甘とうを入れました。</p> <p>地産地消</p>	<p>ウィンナーピラフ</p> <p>星型ハンバーグ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>10日が運動会になった場</p>	<p>むぎ麦ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>小松菜とじゃこの炒め煮</p> <p>今月が一番カルシウム量が多い献立です。豆腐、小松菜、じゃこはカルシウムを多く含みます。</p>																				
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)																				
<p>小型パン</p> <p>サゴシのフィッシュバーガー</p> <p>ミネストローネ</p> <p>【地産地産物】サゴシ</p> <p>今日はパンズに舞鶴で水揚げされたサゴシをはさんでいただきます。</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のつくね</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>鶏肉のつくねは、給食室での手作りです。つくねの中には、ごぼうを入れカミカミ献立となっています。ごまも入れ風味をアップしています。</p>	<p>国産小麦パン</p> <p>りんごジャムポトフ</p> <p>野菜チップス</p> <p>ポトフは、ローリエという香辛料とたくさんの野菜を大きな釜でコトコト煮込みます。</p>	<p>鶏めし</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>鶏肉はのどや鼻の粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンAを多く含みます。</p>	<p>カレーライス</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>福神漬</p> <p>金曜日はカレーの日</p>																				
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)																				
<p>パン</p> <p>白身魚の紅葉焼き</p> <p>ABCスープ</p> <p>白身魚の紅葉焼きは、秋をイメージしたおかずです。いつもの香草パン粉焼きににんじんをすりおろし、すりごまをいれて香りをたたせています。</p>	<p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごまあえは、小松菜、キャベツ、もやしを和えたものになります。野菜をしっかりと食べましょう。</p>	<p>味付けパン</p> <p>米粉クリームシチュー</p> <p>パインサラダ</p> <p>今日のシチューは、米粉を使ったシチューです。米粉を使うことでサッパリとしたシチューに仕上がります。</p>	<p>そばめし</p> <p>のり豆ポテト</p> <p>わかめスープ</p> <p>のり豆ポテトは、揚げたじゃがいもと大豆を青のりと塩コショウで味付けするシンプルなおかずです。不足しがちなカルシウムやミネラルが摂れます。</p>	<p>スタミナ丼</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>牛肉をふんだんに使ったスタミナ丼は、良質なたんぱく質で貧血や疲労回復にもいいとされています。</p>																				
31 (月)	<p>10月のもくひょう</p> <p>「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれふくまれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな</p>																							
<p>セルフド</p> <p>かぼちゃのポターージュ</p> <p>ハロウィンデザート</p> <p>今日は、ハロウィン献立です。ハロウィンデザートは、かぼちゃプリンです。</p>	<p>知っていますか？ 五大栄養素の働き</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>炭水化物</th> <th>脂質</th> <th>たんぱく質</th> <th>無機質</th> <th>ビタミン</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p> </td> <td> <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p> </td> <td> <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p> </td> <td> <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚・海藻など</p> </td> <td> <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2">エネルギーになる</td> <td colspan="2">体をつくる</td> <td>体の調子をととのえる</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚・海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>	エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる					
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン																				
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚・海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>																				
エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる																				

※警報などによる給食中止の影響で献立を変更する場合があります。ご了承ください。